

Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Di Kota Medan

The Effect Of The Covid-19 Pandemic On Food Consumption Patterns In The City Of Medan

Posman Sibuea¹⁾, Oktrina Yohana Nainggolan²⁾

¹⁾Dosen Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Universitas Katolik Santo Thomas Medan

²⁾Alumni Prodi Teknologi Hasil Pertanian Universitas Katolik Santo Thomas Medan

Email:posman_sibuea@yahoo.com

ABSTRACT

Food is an essential requirement for people to live a healthy, active, and productive existence sustainably. Increasing the nutritional content consumed during the COVID-19 pandemic is one of the essential needs for improving the immune system or body's response. The objective of this research is to obtain information on people's food consumption patterns during the COVID-19 pandemic in five sub-districts of Medan City. The study's findings indicate that individuals depend on the consumption of nutritious and functional meals, including fruits and vegetables, to enhance body immunity during this pandemic. 74.4 per cent of people consumed food derived from the fruit and vegetable groups as a source of vitamins and minerals. The percentage of food intake from the functional food group was 71.2 per cent. Eighty-eight per cent of respondents consumed herbal infusions from the spice category as a functional drink as a source of antioxidants. The intake level of diversified foods reaches 68 per cent, and the pattern of consumption of varied foods with balanced and safe nutrition has been primarily satisfied.

Keywords: *food consumption patterns, the Covid-19 pandemic, and body resistance*

ABSTRAK

Pangan adalah kebutuhan mendasar bagi manusia agar dapat hidup sehat, aktif dan produktif secara berkelanjutan. Sudut pandang untuk meningkatkan kualitas konsumsi pangan selama pandemi Covid-19 menjadi salah satu persyaratan penting untuk memperbaiki sistem imunitas atau daya tahan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang pola konsumsi pangan masyarakat selama pandemi Covid-19 di lima Kecamatan Kota Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di masa pandemi ini masyarakat mengandalkan konsumsi makanan yang bergizi dan memiliki sifat fungsional dengan semakin rutin mengonsumsi buah dan sayur untuk meningkatkan imunitas tubuh. Konsumsi makanan yang bersumber dari kelompok buah dan sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral sebanyak 74,4%. Konsumsi pangan yang bersumber dari kelompok makanan fungsional sebanyak 71,2%. Responden yang mengonsumsi minuman herbal dari kelompok rempah-rempah sebagai minuman fungsional untuk sumber antioksidan sebanyak 80,8%. Tingkat konsumsi makanan yang beragam mencapai 68% dan sudah relatif memenuhi pola konsumsi pangan beragam bergizi seimbang dan aman (B2SA).

Kata kunci: *pola konsumsi pangan, pandemi Covid-19, dan daya tahan tubuh.*

Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Pola Konsumsi Pangan Masyarakat di Kota Medan

Oleh: Posman Sibuea, Oktrina Yohana Nainggolan

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*, WHO) sejak Maret 2020 telah menetapkan penyakit virus corona sebagai penyakit pandemi. Pandemi adalah penyakit yang menyerang orang dalam jumlah banyak dan terjadi di banyak tempat. Penyebaran *corona virus disease* (Covid-19) secara cepat telah memengaruhi kehidupan masyarakat dalam mengonsumsi pangan untuk menjaga daya tahan tubuh atau imunitas (Sibue, 2013)

Dampak pandemi Covid-19 diduga mengakibatkan pola konsumsi masyarakat berubah. Masyarakat lebih senang memasak dan makan di rumah karena ada peraturan pemerintah untuk *stay at home* dan *social distancing*. *Stay at home* selama pandemi ini memunculkan *e-commerce* yang menjadi andalan dan mendorong pola konsumsi pangan mengalami perubahan dari ritel dan gerai *offline* ke *online*. Faktor utama yang mendorong keputusan belanja pangan secara *online* adalah kenyamanan untuk mengurangi kontak dengan orang lain.

Pangan dan gizi adalah dua hal yang fundamental dalam kehidupan manusia. Penilaian konsumsi pangan adalah metode pengukuran paling awal yang harus digunakan untuk menilai tahapan defisiensi gizi. Defisiensi gizi dimulai dari kurangnya asupan zat gizi dalam makanan yang dapat menurunkan daya tahan tubuh (Clydesdale, 2004). Peran dan fungsi gizi telah diketahui memperkuat imunitas tubuh yang diharapkan dapat mencegah masuknya penyakit dari luar tubuh. Kekurangan zat gizi tertentu dapat menyebabkan gangguan imunitas dan membuat seseorang mudah sakit dan tidak bisa beraktivitas dengan baik.

Zat gizi makro seperti protein, asam lemak linoleat, palmitat, zat gizi mikro seperti vitamin C, vitamin E, vitamin A, vitamin B6, B12, mineral Zn, Cu dan Fe sangat dibutuhkan agar sistem imunitas berfungsi dengan baik. Kini disadari bahwa mutu kesehatan masyarakat sangat ditentukan oleh peran ganda makanan, yakni

selain mengenyakan perut dan rasa lezat di lidah juga memberi manfaat fungsional bagi tubuh dari kandungan berbagai senyawa bioaktifnya (Janssen, *et al.*, 2021).

Selain pemasok zat gizi konvensional, makanan yang dikonsumsi setiap hari juga harus memiliki sifat fungsional. Pangan fungsional memiliki tiga fungsi dasar, yaitu 1. Bernilai gizi tinggi; 2. Berpenampilan menarik (warna dan cita rasanya enak) dan 3. Memberikan pengaruh fisiologis menguntungkan bagi tubuh. Makanan fungsional dikelompokkan sebagai *Foods for Specific Health Uses* (FOSHU). FOSHU harus mengandung senyawa bioaktif, antioksidan dan serat pangan (Slavin, *et al.*, 2015). Masyarakat yang belum divaksinasi untuk mencegah Covid-19 maka cara ampuh menangkal virus corona tersebut adalah membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Dari survei pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa minum teh hijau banyak dilakukan masyarakat di masa pandemi. Pada pagi hari sebelum mulai kegiatan, minum teh adalah suatu hal yang rutin dilakukan dan biasanya sudah tersaji di atas meja. Minum teh menjadi satu kebiasaan baru untuk meningkatkan status antioksidan tubuh (Sibuea, 2013).

Antioksidan katekin pada teh hijau dapat mengurangi insiden influenza pada manusia. Meski belum diketahui mekanisme senyawa bioaktif dalam teh hijau sebagai anti-virus, diduga katekin yang dikenal sebagai antioksidan yang kuat dapat mencegah reaksi berantai radikal bebas yang menghambat infeksi virus influenza A dan menginduksi aglutinasi virus dalam sel serta memperkuat imunitas (Sibuea, 2021).

Tujuan penelitian ini untuk memberi gambaran pola konsumsi masyarakat kota Medan saat memilih makanan sebagai asupan gizi untuk meningkatkan imunitas tubuh di tengah pandemi Covid-19. Informasi yang diperoleh dapat menjadi arah yang baik untuk rekomendasi ilmiah dalam

mengonsumsi makanan yang beragam

bergizi seimbang dan aman

METODE PENELITIAN

Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2021 sampai dengan April 2021. Survei dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan diberikan kepada responden memakai aplikasi google form.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat survei deskriptif untuk menggambarkan pola makan masyarakat di lima kecamatan, kota Medan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui kuesioner dengan menggunakan daftar pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya. Pengambilan sampel dilakukan secara acak berstrata (*stratified random sampling*) dengan penyusunan strata sebelum dilakukan pengambilan sampel [8, 11]. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan pola konsumsi pangan masyarakat. Pola konsumsi pangan diperoleh melalui pertanyaan tentang jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi per harinya. Sedangkan data sekunder yang digunakan merupakan data yang diperoleh dari instansi-instansi terkait dengan penelitian ini, seperti Badan Pusat Statistik dan Badan Ketahanan Pangan, serta dari berbagai literatur, jurnal, dan internet yang mendukung penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Responden dan Informasi Covid-19

Responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 125 orang. Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 125 orang responden, pekerjaan responden yang paling banyak ialah wiraswasta sebesar 30,4% disusul yang tidak bekerja/ibu rumah tangga sebanyak 27,2 % dan di urutan ketiga PNS,TNI/Polri sebanyak 20,8 %.

Sementara responden yang pekerjaannya sebagai pegawai swasta berada pada urutan keempat yakni sebesar 16%. Disusul responden yang bermata pencarian di bidang angkutan seperti supir angkot, becak dan gojek yakni sebesar 5,6 % di urutan kelima.

Kelompok umur responden ditunjukkan pada Tabel 2. Responden berusia paling banyak ialah yang berumur 35-40 tahun, yakni sebesar 52,8% kepala responden, diikuti responden berusia 46-50 tahun sebanyak 19,2%, dan menyusul diurutan ketiga kelompok usia responden 41-45 tahun sebanyak 14,4%, kemudian diurutan keempat kelompok usia responden 51-55 tahun sebanyak 8,8% dan terakhir diurutan kelima ialah kelompok usia 56-60 tahun sebanyak 4,8%.

Terkait sumber informasi tentang Covid-19 yang diperoleh responden dapat dilihat pada Tabel 3. Responden memperoleh informasi paling banyak dari internet atau media sosial, yaitu sebanyak 69 orang atau 69,60%. Disusul dari media televisi dan radio dengan urutan dua sebanyak 28 orang atau 22,4%. Responden yang memperoleh informasi dari aplikasi obrolan seperti line, whatsapp, SMS dan lain-lain berada diurutan ketiga sebanyak 8 orang 6,4%. Sedangkan dari koran, majalah dan orang lain secara langsung berada pada urutan ke-4 dan ke-5 masing-masing satu orang atau 0,8%. Sumber informasi yang berada pada urutan tertinggi yang diperoleh dari televisi dan internet karena hampir setiap hari satuan tugas Covid-19 Nasional melalui juru bicara menyampaikan perkembangan terkini tentang Covid-19 di Indonesia dan di masing-masing daerah.

Keberagaman Makanan

Selama pandemi Covid-19 sebagian besar responden pada pagi hari sarapan

seperti ditunjukkan pada Tabel 4. Mayoritas responden biasanya sarapan, yakni sebanyak 93 rumah tangga atau sebanyak 6 rumah tangga atau 4,8%. Dari informasi tentang kebiasaan sarapan ini menunjukkan bahwa program sarapan masih perlu disosialisasikan lebih baik lagi pada

74,4%, sedangkan responden yang kadang-kadang sarapan sebanyak 26 rumah tangga atau 20,8%. Reponden yang tidak sarapan waktu mendatang dan menjadi bagian program perbaikan gizi masyarakat di masa pandemi Covid-19.

Tabel 1. Jenis Pekerjaan Responden

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah Rumah Tangga	Persentase (%)
1	PNS, TNI/Polri	26	20,8
2.	Pegawai Swasta	20	16,0
3.	Wiraswasta	38	30,4
4.	Angkutan(Supir Angkot, Becak dan gojek)	7	5,6
5	Tidak bekerja/Ibu rumah tangga	34	27,2
Total		125	100

Tabel 2. Kelompok Umur Responden

No	Usia Responden	Jumlah Rumah Tangga	Persentase (%)
1.	35-40	66	52,8
2.	41-45	18	14,4
3.	46-50	24	19,2
4.	51-55	11	8,8
5.	56-60	6	4,8
Total		125	100

Tabel 3. Sumber Informasi tentang Covid-19 yang diperoleh Responden

No	Informasi Pertama Covid-19	Jumlah(orang)	Presentase(%)
1.	Televisi/Radio	28	22,4
2.	Internet atau media sosial	69	69,6
3.	Aplikasi obrolan	8	6,4
4.	Koran, Majalah	1	0,8
5	Dari orang lain	1	0,8
Total		125	100%

Tabel 4. Kebiasaan Sarapan Responden

No	Kebiasaan Sarapan	Jumlah rumah tangga	Persentase (%)
1.	Ya	93	74,4
2.	Kadang-Kadang	26	20,8
3.	Tidak	6	4,8
Total		125	100

Pandemi Covid-19 telah membawa pengalaman berharga kepada responden untuk memperbaiki kualitas keragaman konsumsi pangan seperti ditunjukkan pada Tabel 5 dan Tabel 6. Sebanyak 85 responden atau 68% melakukan perbaikan konsumsi pangan dan sebanyak 40 responden atau 32% tidak mengalami perbaikan keragaman konsumsi pangan. Peningkatan keragaman konsumsi pangan dapat terjadi karena mereka menginginkan memiliki asupan gizi yang lebih baik untuk mendukung dan meningkatkan

imunitas selama pandemi Covid-19. Sebagian besar responden sudah memahami bahwa sebelum vaksinasi medis maka asupan pangan beragam bergizi seimbang adalah vaksin alami yang baik. Hal yang sama diungkapkan oleh Calder and Kew untuk meningkatkan imunitas adalah memperbanyak konsumsi makanan fungsional. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi diharapkan akan meningkatkan asupan gizi sekaligus memperbaiki sistem imunitas (Calder dan Kew, 2002).

Tabel 5. Keragaman Konsumsi Pangan

No Keragaman Konsumsi	Jumlah Rumah Tangga	Persentase (%)
1. Ya	85	68
2. Tidak	40	32
Total	125	100%

Tabel 6. Tingkat Konsumsi Makanan Fungsional

No Konsumsi Makanan Fungsional	Jumlah Rumah Tangga	Persentase (%)
1. Ya	89	71,2
2. Tidak	36	38,8
Total	125	100

Tabel 7. Kebiasaan Responden Membuat Minuman Rempah

No Pembuatan Minuman dari Rempah	Jumlah Rumah Tangga	Persentase(%)
1. Ya	101	80,8
2. Tidak	24	19,2
Total	125	100,0

Di masa pandemi Covid-19, menjaga asupan makanan bergizi merupakan hal yang penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar tak mudah tertular penyakit di masa pandemi (Jansen, *et al.*, 2021). Konsumsi pangan fungsional bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Tabel 6 menunjukkan bahwa sebanyak 71,2% responden mengonsumsi pangan fungsional selama pandemi dan sebanyak 38,8% responden tidak

mengonsumsi makanan fungsional selama pandemi. Dalam fungsinya sebagai pendongkrak imunitas, makanan fungsional masuk kategori *Foods for Specific Health Uses* (FOSHU) sebab mengandung ingredien fungsional seperti senyawa bioaktif, antioksidan dan serat pangan (Sirajuddin, *et al.*, 2021). Para ahli gizi merekomendasikan makanan fungsional untuk memulihkan stres oksidatif saat terjadi bencana (Angelica, 2013).

Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Pola Konsumsi Pangan Masyarakat di Kota Medan
Oleh: Posman Sibuea, Oktrina Yohana Nainggolan

Untuk memperbaiki sistem imunitas tubuh, responden membuat minuman dari berbagai jenis rempah seperti pada Tabel 7 dan Tabel 8. Sebanyak 101 responden atau 80,6% rumah tangga membuat ramuan minuman dari rempah-rempah pada masa pandemi Covid-19 yang dipercayai mampu meningkatkan sistem imunitas, sedangkan 24 responden atau 19,2% rumah tangga tidak mengonsumsi rempah-rempah. Tingginya minat membuat minuman rempah menandakan bahwa responden menginginkan hidup sehat melalui memperbanyak konsumsi produk-produk alami yang bisa diperoleh di lingkungan sekitar pemukiman yang mudah dijangkau.

Dari 101 responden atau 80,8% seperti pada Tabel 6, jumlah rumah tangga yang menggunakan jahe dalam minuman hariannya sebanyak 27,2%, bandrek 23,2%, menggunakan lemon, jahe dan kayu manis sebanyak 21,6%, kemudian sereh, kencur, kunyit dan minuman teh seperti pada Tabel 8. Indonesia mempunyai tradisi kuat mengenai makanan fungsional. Masyarakat mengenal jamu dari ramuan bahan baku rempah lokal yang diseduh dan diminum sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh. Konon, ramuan ini merupakan salah satu faktor yang membuat angka kasus baru Covid-19 di India sempat menurun tajam pada September 2020 hingga Februari 2021 (Sibuea, 2020).

Pandemi Covid-19 telah mendatangkan kesadaran baru bagi masyarakat untuk mengonsumsi makanan sehat guna meningkatkan imunitas tubuh seperti pada Tabel 9. Mengonsumsi

makanan dengan gizi seimbang menjadi sebuah kebiasaan baru bagi 119 responden atau 95,2%. Responden yang tidak mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang hanya sedikit jumlahnya, yakni 6 responden atau sebesar 4,8%.

Di masa pandemi Covid-19, responden meningkatkan konsumsi sayur dan buah-buahan segar yang berkualitas baik seperti pada Tabel 10. Responden mengonsumsi produk buah dan sayuran yang diolah secara langsung untuk memperoleh manfaat kandungan gizi dan vitaminnya ke dalam tubuh. Dari Tabel 9 menunjukkan sebanyak 93 responden atau 74,4% dan yang tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 32 responden atau 25,6%.

Jumlah responden yang mengonsumsi buah dan sayur sudah lebih banyak dari yang tidak mengonsumsi. Hal ini menunjukkan buah dan sayur adalah menu wajib yang tidak boleh dilewatkan keberadaannya dalam menu utama setiap hari. Kandungan gizinya sangat penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh mulai dari anak-anak hingga dewasa sekalipun tentu harus mengonsumsi berbagai macam jenis sayuran dengan rasa dan warna yang berbeda. Masyarakat sudah lama mengetahui bahwa buah dan sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral yang sangat baik dikonsumsi untuk meningkatkan derajat kesehatan tubuh. Kandungan gizi yang terdapat di dalam berbagai jenis sayuran dan buah bisa berbeda secara keseluruhan namun makanan ini menjadi pilihan menjalankan pola hidup sehat selama pandemi Covid-19.

Tabel 8. Jenis Rempah yang digunakan Responden

No	Jenis Minuman Rempah	Jumlah Rumah Tangga	Persentase (%)
1.	Jahe	34	27,2
2.	Bandrek	29	23,2
3.	Lemon, Jahe, Kayu Manis	27	21,6
4.	Sereh	2	1,6
5.	Kencur	1	0,8

6.	Temulawak	1	0,8
7.	Kunyit,Jahe,Kencur	11	8,8
8.	Campuran Semuanya	13	10,4
9.	Minuman Teh	7	5,6
	Total	125	100

Tabel 9. Tingkat Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang

No	Konsumsi Makanan Bergizi	jumlah rumah tangga	Persentase (%)
1.	Ya	119	95,2%
2.	Tidak	6	4,8%
	Total	125	100%

Tabel 10. Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur

No	Konsumsi Buah Dan Sayur	Jumlah Rumah Tangga	Persentase (%)
1.	Ya	93	74,4
2.	Tidak	32	25,6
	Total	125	100

KESIMPULAN

1. Pola konsumsi pangan masyarakat selama pandemi Covid-19 di Kota Medan menunjukkan terjadi perubahan antara sebelum dan sesudah pandemi Covid-19. Masyarakat menjadi lebih sering mengonsumsi makanan yang bergizi, minuman yang berbahan dari rempah-rempah, dan lebih sering mengonsumsi buah dan sayur dan makanan fungsional.
2. Pola makan memiliki pengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh di masa pandemi Covid-19. Masyarakat menyakini bahwa dengan mengonsumsi makanan yang bergizi sistem kekebalan imunitas tubuh mereka meningkat.
3. Konsumsi buah dan sayur serta minuman herbal yang bersumber dari kelompok rempah-rempah sebagai minuman fungsional dan sumber antioksidan diyakini mampu meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah paparan Covid-19.
4. Selama pandemi Covid-19 terjadi peningkatan keragaman konsumsi pangan di tengah masyarakat dan makin memahami manfaat makanan beragam bergizi seimbang dan aman (B2SA).

DAFTAR PUSTAKA

- Angelica T.V, Teixeira, M.M and Martins, F.S. 2013. The role of probiotics and prebiotics in inducing guimmunity. *Frontiers in Immunogi*. Vol. 4. Article 445:1-12.
- Calder, P.C and Kew. S. 2002. The immune system: a target for functional foods. *British Journal of Nutrition*, 88, S165–S176. International Life Sciences Institute.
- Clydesdale, F. 2004. Functional foods: opportunities and challenges. *Food Tech*. (58): 35-40.
- Janssen, Meike., P.I. Betty, Chang, Hristov, H, Pravst, I. A. Profeta and J. Millard. 2021. Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Consumer Survey Data From the First Lockdown Period in Denmark, Germany, and Slovenia. *Frontiers in Nutrition*, Vol. 8. www.frontiersin.org
- Sibuea, P. 2013. Fungsi makanan untuk kesehatan, perspektif baru antioksidan alami untuk gaya

- hidup sehat. Bina Media Perintis. Medan.
- Sibuea, P. 2020. Pangan fungsional di tengah pandemi. Kontan, Jakarta.
- Sibuea, P. 2021. Kebangkitan makanan tradisional. Kompas, Jakarta.
- Shintaro O., Takuya M., Hidetoshi, Taichi H, Noriyasu O, Yuki K, dan Takashi S. 2020. Green tea catechins adsorbed on the murine pharyngeal mucosa reduce influenza A virus infection. *Journal of Functional Foods*. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.103894>.
- Sirajuddin, Mustamin, Nadimin dan Rauf, S. 2015. Survei konsumsi pangan. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.
- Slavin, Joanne L and Beate Lloyd 2012. Health Benefits of Fruits and Vegetables. Published online 2012 Jul 6. doi: 10.3945/an.112.002154. American Society for Nutrition.
- Sloan, A.E. 2008. The top ten functional food trends. *Food Tech*. 25 – 44.
- Suparmoko, 2016. Metode Penelitian Praktis untuk Ilmu Sosial dan Ekonomi. BPFE UGM Yogyakarta.